

Les fiches recettes permettent de visualiser l'équilibre nutritionnel

d'un menu et la diversité des aliments servis.

Elles facilitent aussi

la gestion des contraintes budgétaires en prévoyant en amont les quantités brutes à mettre en œuvre selon le nombre de convives.

Lorsqu'elles sont mal renseignées ou erronées, des difficultés peuvent alors apparaître.

Avec cette rubrique, Le Cuisinier et Vici vous proposent donc d'étudier votre recette en s'appuyant sur des données scientifiques, des textes législatifs et des informations techniques de « terrain ».

Le résultat de cette analyse pourra vous aider lors de la rédaction de vos menus, l'application du GEMRCN et le calcul de ration journalière.



Recette du mois

Joue de bœuf au cassis

Ingrédients pour 100 adultes

	Quantités brutes	Unité de gestion
Noix de joue de bœuf découpée VBF	16,200	KG
Huile de tournesol	0,350	LT
Oignon émincé	1,200	KG
Ail émincé	0,120	KG
Laurier moulu	0,008	KG
Vinaigre de vin de framboise	0,300	LT
Eau (pour mémoire)	4,000	LT
Fonds brun lié	0,080	KG
Cassis égrappé	0,900	KG
Sel fin	0,030	KG
Poivre gris/noir moulu	0,005	KG

Progression

❖ Rissoler dans la matière grasse frémissante les morceaux de joue de bœuf. Débarrasser, réserver.

❖ Suer les oignons, ajouter l'ail et le laurier. Déglacer vinaigre de vin de framboise, réduire. Mouiller du fonds brun lié dispersé au fouet dans la quantité d'eau bouillante ou froide nécessaire. Porter à ébullition, incorporer les morceaux de joue de bœuf, mouiller d'eau à hauteur. Assaisonner, cuire à couvert 2 heures 30 environ. Incorporer les baies de cassis, mijoter 6 à 8 minutes. Rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud (+ 63 °C) jusqu'au moment du service.

Adressez votre recette à

laetitia.allegre@aidomenu.com

en précisant également vos coordonnées et le nom de l'établissement. Les résultats de son analyse pourront être publiés prochainement dans cette rubrique.



**Poids portion : 130 g**

(Net à consommer dans l'assiette)

**Estimation****du coût/portion :**

0,701 euro

(Calculé avec la veille tarifaire S.A.R.A.)



© Vich-Aidomenu

**Classifications :**

- Famille alimentaire
Bœuf
- Sous-famille alimentaire :
Bœuf braisé ou sauté

**Familles GEMRCN****selon les types de convives :**

Types de convives	Critère(s) GEMRCN	Fréquence(s) associée(s)
Adolescents	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	4/20 mini
Adultes	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	4/20 mini
Personnes âgées en institution ou structure de soins	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	4/20 mini ou 5/24 mini ou 8/28 mini (déjeuner)
Personnes dans le cadre du portage à domicile	Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie	4/20 mini ou 5/24 mini ou 8/28 mini (déjeuner)

Bilan nutritionnel
pour la portion**Apports énergétiques**

Kcalories : 271 kcal

Kjoules : 1134 KJ

Nutriments

Protéines : 32 g

Matières grasses : 14,7 g

dont acides gras saturés (AGS) : 5,5 g

Glucides : 2,1 g

*dont sucres : 1,5 g***Micronutriments et vitamines**

Fibres : 1 g

Sel : 0,585 g

Sodium : 234 mg

Vitamine C : 17 mg

Calcium : 28 mg

Fer : 3,2 mg

Autres

Rapport Protéines/Lipides (P/L) : 2,18

Selon les quantités indiquées dans la recette, une portion de « **Joue de bœuf au cassis** », servie en tant que plat principal, peut convenir aux :

- Adolescents
- Adultes
- Personnes âgées en institution ou structure de soins (au déjeuner uniquement)
- Personnes dans le cadre du portage à domicile (au déjeuner uniquement)

NOS suggestions

❶ La joue de bœuf peut facilement être remplacée par des morceaux découpés dans le collier, la basse côte ou la macreuse. Tous se prêtent volontiers à une cuisson longue, en sauteuse, pour donner une viande tendre et juteuse.

❷ La joue de bœuf perd environ 38 % à la cuisson. Alors prévoyez-bien vos quantités en amont pour respecter les portions recommandées du GEMRCN :

Type de convives	Grammage net à consommer (à +/- 10 %) recommandé par le GEMRCN	En pratique, il faut mettre en œuvre (quantité brute) :
Enfants en classe maternelle	50 g	85 g
Enfants en classe élémentaire	70 g	115 g
Adolescents	100 à 120 g	165 à 195 g
Adultes	100 à 120 g	165 à 195 g
Personnes âgées en institution ou en structure de soins (pour le déjeuner)	100 g	165 g
Personnes âgées en institution ou en structure de soins (pour le dîner)	70 g	115 g
Personnes bénéficiant des repas portés à domicile (pour le déjeuner)	100 g	165 g
Personnes bénéficiant des repas portés à domicile (pour le dîner)	70 g	115 g



Commentaires/Diagnostic GEMRCN :

Ce mois-ci, notre recette met en œuvre un morceau de bœuf très tendre et savoureux : la joue. Ce dernier fait partie des abats mais il se rapproche beaucoup du collier, notamment pour sa cuisson.

D'un point de vue nutritionnel, la joue de bœuf apporte des protéines et beaucoup de fer bien assimilés par notre organisme (1,85 mg pour 100 g consommable selon la table CIQUAL 2018).

Elle contient aussi des lipides dont la majorité reste des AGS (acides gras saturés). Dans la portion, on remarque également la présence de vitamine C (même après cuisson), qui est dû au cassis, une baie automnale très riche en cette vitamine et en polyphénols.



© Vici-Aidomenu

Au vue de tous ces éléments, cette recette est donc à affecter dans le critère GEMRCN « Viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou abats de boucherie », ayant une fréquence de 4/20 repas successifs minimum pour les adolescents, les adultes ou 4/20 minimum, 5/24 minimum, 8/28 minimum pour les personnes âgées en institution ou les repas portés à domicile.



Comparaison aux ANC :

On remarque qu'une portion de 130 g de « **Joue de bœuf au cassis** » couvre plus de 35 % des apports nutritionnels journaliers recommandés en fer. Cela correspond à plus d'1/3 de la quantité qu'un adulte devrait consommer chaque jour.

	Bilan nutritionnel par portion	% des ANC (pour des adultes, ayant une activité physique courante)
Kcalories	271 kcal	10 %
Kjoules	1134 kJ	10 %
Protéines	32 g	31,6 %
Matières grasses	14,7 g	13,1 %
<i>dont acides gras saturés (AGS)</i>	5,5 g	15,3 %
Glucides	2,1 g	0,6 %
<i>dont sucres</i>	1,5 g	2,2 %
Fibres	1 g	3,3 %
Sodium	234 mg	7,4 %
Calcium	28 mg	3,1 %
Fer	3,2 mg	35,6 %
Vitamine C	17 mg	15,5 %

Les Apports nutritionnels conseillés (ANC) sont des repères quantitatifs. Ils correspondent aux apports nutritionnels quotidiens jugés nécessaires pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme et sont calculés pour un groupe d'individus bien portants, d'une catégorie d'âge, un sexe et un niveau d'activité physique donnés.

Une comparaison du bilan nutritionnel par portion à ces valeurs de références permet de constater dans quelles proportions cette recette peut cadrer avec une alimentation globale équilibrée ou un objectif de santé précis.



© Vici-Aidomenù

SOURCES

- Recommandation relative à la nutrition n° J53-07 du GEMRCN, version 2.0, Juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles pour le milieu scolaire, fiche version 1.0, Juillet 2015
- Décret n° 2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire
- Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, fiche version 1.0, juillet 2015
- Recommandations nutritionnelles sur les plats protidiques, fiche version 1.0, juillet 2015
- Etude sur les comportements et les rendements de transformation de 127 produits alimentaires de grande consommation utilisés en restauration collective, CREA, 2003
- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, Ambroise MARTIN, Editions TEC et DOC, 3ième édition, 2001
- Table de composition des aliments CIQUAL 2018
- Base de données Aidomenù®
- Veille tarifaire S.A.R.A® (Service aux Acheteurs de la Restauration Autogérée)